9 MINUTEN
FÜR RÜCKEN & NACKEN

Dein kostenloses Home-Workout

GESUNDHEITSFREAKS
COME BACK STRONGER

WICHTIGER HINWEIS

Trainiere nicht bei Schmerzen. Lass Beschwerden zuerst ärztlich abklären.
Infos unter: info@gesundheitsfreaks.at | 0664 75150599

1 **Schultern heben mit Dehnung** — **2 Sätze · 8 Wdh.**

Eine Schulter Richtung Ohr ziehen, kurz halten und entspannen. Danach die Seite wechseln.

2 **Vierfüßlerstand – Oberkörperrotation** — **2 Sätze · 8 Wdh. je Seite**

Eine Hand ans Ohr legen und den Ellbogen nach oben zur Decke drehen. Seite wechseln.

3 **Vorgebeugtes Seitheben** — **2 Sätze · 8 Wdh.**

Oberkörper nach vorne neigen und beide Arme kontrolliert seitlich anheben.

4 **Vierfüßlerstand – Cat-Cow** — **2 Sätze · 8 Wdh.**

Den Rücken abwechselnd rund machen und sanft in die Gegenrichtung bewegen.

5 **Vierfüßlerstand – diagonales Strecken** — **2 Sätze · 16 Wdh. gesamt**

Gegengleichen Arm und Bein ausstrecken, kurz halten und abwechseln.

6 **Band Pulls** — **2 Sätze · 8 Wdh.**

Ein Trainingsband auf Brusthöhe langsam mit beiden Händen auseinanderziehen.

7 **Schultern kreisen** — **2 Sätze · 8 Wdh.**

Die Schultern langsam und kontrolliert nach hinten kreisen lassen.

8 **Becken heben** — **2 Sätze · 10 Wdh.**

In Rückenlage die Füße aufstellen, das Becken anheben und langsam absenken.

9 **Beine pendeln in Rückenlage** — **2 Sätze · 10 Wdh.**

Knie anwinkeln und beide Beine kontrolliert nach rechts und links sinken lassen.